高温湿热 “三防”护好呼吸道

高温湿热，容易滋生细菌、真菌、寄生虫，各种过敏原的数量也明显增加，这些都对我们的呼吸道造成了不良影响。要想保护好呼吸道，切记做到以下“三防”。

防过敏原

过敏性疾病可导致过敏性皮炎、过敏性结膜炎、过敏性鼻炎，更为严重的是过敏性哮喘，常常表现为反复发作的喘息、气急、胸闷、咳嗽等。

呼吸系统的过敏原主要有：花粉、动物的毛皮、尘螨、霉菌等。随着人们生活水平的提高，房子装潢越来越奢华，房间间隔严密、渗透性差、不易散潮，给室内尘螨和霉菌生长提供了条件；家庭使用的地毯、床单、被褥没有及时清洁，也是尘螨和皮屑生存的温床；养宠物也是一个重要原因，许多女孩子对动物皮毛过敏，不适合养宠物，也不适合穿皮草衣物。

建议：预防过敏性疾病，最主要的方法就是“脱离”过敏原，脱离这个环境。比如：家里新装修，有些刺激性气味，尽量使用环保装修或者散味之后再搬入。在鲜花盛开的季节，过敏体质的人外出时最好戴口罩；高温和潮湿更有利于螨虫的生长繁殖，应避免使用绒毛毛毯及丝质床单，要经常清洗被单、床单、枕套、沙发罩等用品，最好能在外面晒干；以木制品或塑料制品代替填充式家具；以木板或瓷砖为地板，尽量不要使用地毯。对于支气管哮喘患者，需要随身携带压力定量气雾吸入剂急救药物；若出现急性发作，先自我处理，若症状没有缓解甚至出现呼吸困难，应马上到医院救治或打120急救电话寻求帮助。

防空调传播呼吸疾病

空调通风系统已经成为室内空气污染的主要来源之一，占室内空气污染的45%左右。空调通风产生的污染物有军团菌、支原体等，容易引发呼吸道传染病，还给螨虫提供了生存环境。若受到病原微生物污染，则可能引发呼吸道传染病的传播。汽车行驶过程中，从空调进风口吸入大量灰尘、脏物，吸附在蒸发箱和空调系统内，也易滋生大量细菌、霉菌、螨虫。长时间处在这种环境中，人会感到头晕、恶心甚至诱发呼吸道疾病。

建议：家庭空调和汽车空调使用前，应对空调系统进行一次彻底清洗。家庭空调清洗时取出过滤网，先用清水冲洗，然后用小苏打水清洗，再用清水冲洗干净，晾干后重新装上再开启空调。

汽车空调的清洗最好去专业店。清洁空调不仅可以减少危害健康的因素，还能延长空调的使用寿命。在使用空调的环境中，最好每隔几个小时通风25分钟左右，既可避免室内外温差过大造成“空调病”，又能使空气保持新鲜，同时加快室内空气流通，降低室内空气湿度，也可以杀死尘螨。

防刺激性气体

家庭洗涤、清洁中各种化学用品如果使用不当，就会产生刺激性气体，直接危害呼吸道的健康。

（1）空气清新剂。空气清新剂大多含有苯酚，人体吸入后，会引发呼吸困难和头痛并刺激眼睛。皮肤接触后，还可能导致脱皮。

建议：可用盆栽绿色植物进行自然清新空气，替代“空气清新剂”。

（2）厕所清洁剂。厕所清洁剂里通常含有萘，这种有毒物质会刺激皮肤、眼睛和呼吸道。大量吸入后，人的肝脏和肾也会遭到损害。每次清洁厕所时，一定要开窗通风，如果厕所没有窗户，要打开排气扇。

建议：可在晚上将250毫升白醋倒入便池内，第二天再刷洗，同样起到清洁作用。

（3）漂白剂。大部分漂白剂都含有一种名为次氯酸钠的化学物质。它具有很强的腐蚀性，会释放出具有刺激性的有毒气体，过度接触可能对肺部和头发造成损伤。漂白剂和氨水这两种常用于家庭的清洁剂，若同时使用尤其危险，因为两者会发生化学反应，释放出氯气。

建议：对于衣物上的污点，将柠檬切片后反复擦拭，可清洗干净。

（4）清洁粉。许多用来清洁玻璃窗的清洁粉，含有特殊的氨气味，会刺激和腐蚀皮肤，造成眼睛和肺部不适。长期与氨接触，还会造成人的肝脏损伤。

建议：用两汤匙的醋，兑上一升热水，再用布蘸湿后擦玻璃，同样明亮。

（5）灭蚊剂。灭蚊剂属于菊酯类农药，这一类农药属于低毒农药，有轻度拟胆碱作用，但比有机磷类弱，人体可以通过皮肤、口腔等吸收。主要表现为恶心、呕吐、胃肠绞痛、腹泻、头痛、头晕、晕厥等，过敏者可有皮疹、过敏性鼻炎及支气管哮喘，严重者出现针尖样瞳孔。

建议：室内用了灭蚊剂后，要开窗通风，等异味散尽后再进屋。避免直接接触灭蚊药液，如有接触，应换掉所有衣物，并用清水或1%~3%的碳酸氢钠液彻底清洗被污染的皮肤、指甲和头发等。　**据生命时报**

老人家，您有这些饮食误区么？

随着年龄增长，老年人身体各器官的功能以及精神状态都会有所变化，患病风险也逐年增加。虽然衰老无法抵抗，但科学营养的饮食、合理的运动、良好的生活习惯以及乐观的心态，都可以帮助人们延缓衰老的进程。日常生活中，受个人生活习惯、思想观念等因素的影响，很多老年人在饮食方面存在一些误区，长此以往容易造成营养不良，应多加关注。

• 长期喝粥

上了年纪，往往牙口不太好，消化能力也相对较差，于是不少老年人偏爱长期喝粥，可是长期喝粥的习惯可能会带来负面影响。比如，有胃食管反流或是胃酸分泌过多的老年人，不宜一次性喝大量的粥，否则容易加重胃部不适。因为粥里水分较多，会在短时间内引起胃内压增高，不利于中和胃酸，从而加重反酸、烧心等症状。

另外，一些老年人偏爱单一谷物类的粥，比如白米粥，营养价值较低。长期喝白米粥，虽然不会增加胃肠负担，但是容易增加营养不良的风险。专家建议，老年人可以在粥里适量加入一些粗粮，提高粥的营养价值。如果怕不好消化，可以尽量把粥煮得烂一些，少放一些不好消化的杂豆，添加小米、燕麦、糯米、山药、瘦肉、蔬菜碎、蛋花等，营养价值就很高了。

• 常吃剩菜

一些老年人图省事，习惯一次性做很多菜，一餐吃不完，就反复加热接着吃。这样的饮食习惯，对老年人的健康很不利。反复加热的菜，营养流失过多，特别是蔬菜中的水溶性维生素损失最多。另外，剩下的食物如果储存不当还会产生大量细菌，而且随着时间延长，剩菜中的亚硝酸盐也可能超标，吃后易患肠炎、胃溃疡甚至是胃癌等疾病。目前天气炎热，剩菜储存不当很容易变质，对身体造成不良影响。因此建议一般的绿叶菜当天吃完，储存不要超过4个小时，密封保存的荤菜也要在24小时内吃完，且要加热熟透后再食用。最好是吃多少做多少，既不会浪费，也能吃得更健康。

• 不吃肉类

俗话说“萝卜白菜保平安”，对此深信不疑的一些老年人因为担心血脂高、胆固醇高而很少吃肉，甚至长期不吃肉，其实这是错误的理念。人每天都需要摄入蛋白质，蛋白质分两种，一种是优质蛋白，主要存在于肉、蛋、奶、鱼类食物中；另一种是植物蛋白，就是大豆蛋白，主要存在于豆制品中。现在老年人营养不良的发生率很高，蛋白质摄入过少是一个重要原因。老年人每天也要吃一定量的肉、鸡蛋、牛奶。

此外，肌少症也是衰老的一个重要表现。人们常说“人生难得老来瘦”，现在要改成“人生难得老来肉”，这个“肉”指的是肌肉，只有靠食物的补充和坚持锻炼，才会保证身体的肌肉不丢失。所以，不建议老年人完全远离肉类，应优选瘦肉、海鲜鱼类、禽类等，少吃肥肉、内脏等高脂肪、高胆固醇的食物。如果担心血脂高等问题，只需注意控制好摄入量。　**据健康中国**

孕妈妈练瑜伽好处多　禁忌同样不可忽略

从知道自己怀上宝宝的那一刻起，大部分孕妈妈在日常生活中就变得格外谨慎起来，尤其是不敢运动，生怕一不小心就导致胎儿流产。实际上，孕妈妈适当运动不仅可以减少妊娠不良事件发生的概率，还有助于孕妈妈自身的心情愉悦。适合孕妈妈的运动有很多，包括散步以及低强度的有氧操、游泳、瑜伽等。今天和准妈妈们聊一聊孕期瑜伽这个话题。

瑜伽对无禁忌症的孕妇和胎儿都是安全的

孕期进行适当瑜伽运动对孕妈妈有以下好处：

1. *减轻水肿*。孕中后期，孕妈妈们容易出现双下肢水肿的情况，而瑜伽运动能改善血液循环及促进新陈代谢，从而预防或缓解孕妈妈水肿的情况。

2. *减轻下半身的关节压力*。通过瑜伽拉伸练习，可以增强骨盆肌肉、腹部肌肉以及韧带的力量，有助于减轻下半身的关节压力。

3. *放松情绪*。瑜伽的伸展动作，不但可以舒缓紧张疼痛的肌肉，还可以解除潜意识里焦虑不安的情绪，释放精神压力，这对胎宝宝的生长发育也大有裨益。

4. *降低会阴侧切率*。有研究表明，孕期瑜伽不仅可以锻炼强壮盆底肌肉，还能增加会阴部肌肉组织的柔韧性和弹性，使胎儿顺利分娩，减少会阴侧切率。

5. *帮助顺利分娩*。瑜伽的每一个动作都强调了腹式呼吸的配合，可帮助孕妈妈在分娩过程中将注意力转移到呼吸的控制上，以此来缓解分娩时的宫缩疼痛、神经兴奋和呼吸浅促等，在上述多因素综合作用下有助于缩短产程。

尽管瑜伽对孕妈妈来说有诸多好处，但由于国内很多女性并不真正了解瑜伽，担心拉伸动作会诱发流产。针对瑜伽的安全性，美国妇产科学会明确提出，无论是低耗能的瑜伽还是高耗能的有氧运动，对无禁忌症的孕妇和胎儿都是安全的。

孕期瑜伽存在禁忌症，并非所有孕妇都适合

需要强调的是，一切运动都要以没有禁忌症为前提，瑜伽同样如此。

绝对禁忌症：肺部限制性疾病；宫颈内松弛（*或已行宫颈环扎术*）；本次妊娠有早产风险；中晚期持续阴道出血；前置胎盘（*孕26周后*）；血流动力学障碍性心脏病；胎膜早破；妊娠期高血压或子痫前期；三胎及以上妊娠。

相对禁忌症（有氧运动）：控制不良的高血压；Ⅰ型糖尿病或癫痫；未经评估的母源性心律失常；慢性支气管炎；矫形手术后运动受限；重度消瘦；重度病态肥胖；有自发性流产史；双胎妊娠孕28周后；孕前重度久坐不动史；本次妊娠胎儿宫内生长受限；营养失调或进食障碍。

此外，孕妈妈在进行瑜伽练习的过程中出现任何不适，包括：阴道出血、头晕、头痛、胸痛、肌肉无力、呼吸困难等都应立即停止练习。同时建议孕妈妈到专业的瑜伽场馆、在瑜伽教练的指导下、跟爱瑜伽的小伙伴一起练习。　**据中国妇女报**

哪种运动适合自己？
三句话轻松看懂

近年来，随着全民健身的深入实施，人们的参与程度不断提高，“多锻炼、少生病”越来越成为一种社会共识。那么，科学健身应该选择哪些运动项目？需要注意哪些事项呢？

跑步、游泳、举铁、俯卧撑……各种运动项目眼花缭乱，那到底哪种运动效果最好？对此，专家表示，没有哪一种运动适合所有人、绝对好，关键要多样化，并建议做三种类型的运动。

第一种是有氧运动，比如跑步、游泳、打球等。刚开始做有氧运动时，要循序渐进，逐渐增加运动的时间和强度。

第二种运动叫抗阻运动，顾名思义就是抵抗阻力，主要是锻炼身体的肌肉，尤其是大肌肉体。比如举铁、弹力带等负荷运动，或者俯卧撑、引体向上等自重运动。不建议每天都做，最好两到三天做一次，或者隔天进行，给身体尤其肌肉恢复的时间。

第三种运动是柔韧性运动，是针对身体的柔韧度和灵活性的训练，比如日常拉伸、瑜伽、太极等。建议天天做，尤其是在进行高强度的有氧运动或者是抗阻运动的前后，一定要做一做这种柔韧性的运动。

总结起来三句话：有氧运动天天有，抗阻运动不可少，柔韧运动随时做。　**据人民网**

手上的小水泡到底是什么？

很多人尤其是青少年，一到换季手上就会出现小水泡，伴有不同程度的瘙痒，抓破后还会起皮，这种情况在医学上称为汗疱疹，是皮肤科常见病之一。

汗疱疹属于湿疹的一种，经常对称出现在手指或脚趾侧缘，也可见于掌跖。因为发生于手脚这种汗腺发达的位置，以水泡为主要表现，故称为汗疱疹。水泡一开始清澈透明，逐渐浑浊，一周后可以自行吸收消退，干燥后形成蜕皮，露出底层粉红色新皮，自觉瘙痒。

病因很多，考虑与个人体质植物神经功能紊乱、精神因素等有关，常常发作于春夏之交、夏秋之交等换季时节，入冬后大部分痊愈不发作。初发年龄从几岁儿童到十几二十岁青年均有，初次发作后经常每年定期发作。

汗疱疹不仅影响美观，而且经常因为瘙痒影响患者生活，严重的还可以造成继发感染，出现手足皮肤肿胀、疼痛，因此手足多汗的人日常要注意保持手脚干净清爽，及时擦干汗液。如果出现水泡不要自行挑破，可以外用氧化锌擦剂等收敛止汗的外用制剂。水泡破溃部分的蜕皮不要撕脱，以免造成继发感染。如果手足多汗情况严重，可以考虑皮下注射肉毒毒素缓解多汗情况。　**据光明网**

凉拌菜冷藏别超过24小时

烈日炎炎，凉拌菜成了餐桌上的宠儿，凉拌黄瓜、凉拌木耳、凉拌牛肉、柠檬凤爪……让人胃口大开。

凉拌菜虽然好吃，但作为冷加工食物，存在较高的食品安全风险。特别是天气炎热的时候，当心凉拌菜成为致病微生物滋生的温床。

相对热菜来说，凉拌菜更容易引发食源性疾病。凉拌菜在加工过程中没有经过高温烹调的环节，若加工过程中操作不规范或加工环境卫生条件差，极易受到微生物的污染，从而引发感染。

凉拌菜中易存在金黄色葡萄球菌、单增李斯特菌、沙门氏菌、大肠埃希菌、蜡样芽孢杆菌等食源性致病菌。这些致病菌在自然界广泛存在，食用被其污染的食品后，可能引发腹痛、腹泻、呕吐等急性胃肠炎症状。

在家制作凉拌菜时，一定要选用新鲜食材，制作时必须冲洗干净，若用熟食做凉菜，应重新加热蒸煮；制作工具要注意生熟分开，如刀、砧板、碗、盘、抹布等，使用前后都应清洗消毒；凉拌菜最好现吃现拌，当顿吃完，即便未能食用完也不要在冰箱里久存。

另外，在制作凉拌菜时，以下食材要特别注意：

扁豆和四季豆含有大量的皂苷和血球凝集素，生吃或未煮熟可引起中毒。

烹煮扁豆和四季豆的时间宜长不宜短，应至熟透变色，才算到达安全食用状态。

干木耳在泡发时要注意时间和温度，天气炎热时应用冷水或放置冰箱中泡发，且泡发时间不宜过长，一旦变质，不要再食用，避免产生椰毒假单胞菌米酵菌酸中毒。

无论是泡发后的干木耳还是鲜木耳，都应热水焯后再进行凉拌。

专家提醒，消费者食用凉拌菜出现身体不适时，应立即停止食用，并及时就医。　**据大河健康网**

本版配图均来自网络